



Keeperstrainingen BFC

Seizoen 2025-2026

BFC – keepers & -trainingen | suggesties

Leerplan Keepers BFC

Eenmaal spelend voor BFC gelden de volgende uitgangspunten.

- Keeper is een onderdeel van de groep, zal ook zodanig functioneren en trainen.
- Mentale scholing is een wezenlijk onderdeel van de begeleiding.
- Verschuiven van techniek naar tactiek.
- Keepers leren een wedstrijd te lezen.
- Keepers ~~moeten~~ leren van en met elkaar tijdens de keeperstraining en de groepstraining.
- De spel- en arbeidsvreugde groot laten zijn.
- Er gelden vaste afspraken gericht op technische/tactische/mentaal gebied, maar deze hebben ook betrekking op zaken als training, warming-up, wedstrijdvoorbereiding, materiaal verzorging, etc.

Samenvatting:

Bij BFC worden **(selectie)keepers** structureel begeleid én meegenomen in *alle* teamactiviteiten.

Zo ontstaat er een keeper die technisch vaardig is, het spel leest en een echte leider is in het veld.

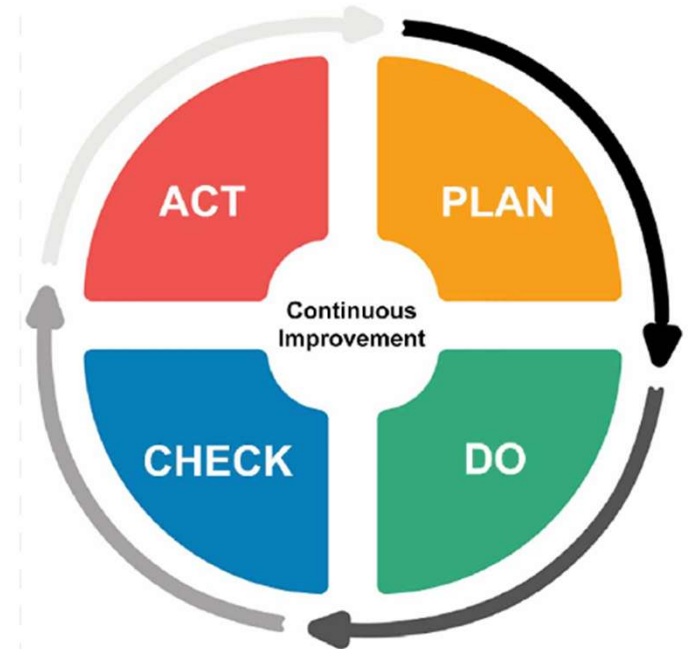
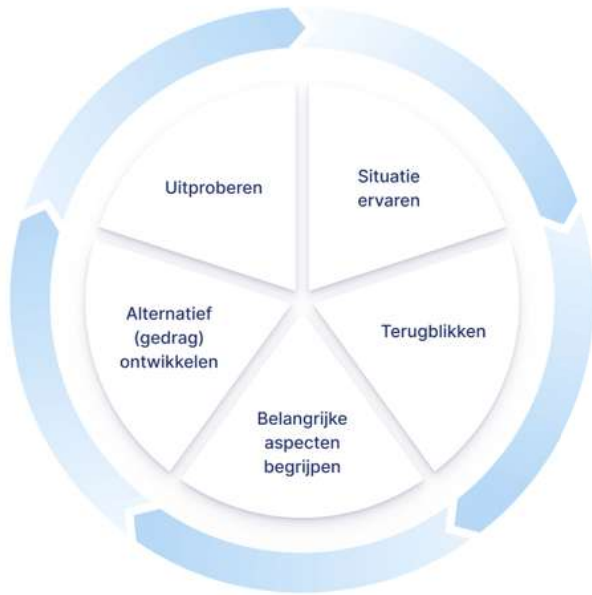
Doel van de keeperstraining

- Keepers ontwikkelen op technisch vlak (basishandelingen, voetenwerk, positionering).
- Tactische afstemming: wanneer uitkomen, coachen, linies aansturen.
- Integratie in het team: keepers actief onderdeel van teamtraining.
- Nauwe samenwerking tussen **keeperstrainer** en **hoofdtrainer**.

✓ Uitgangspunten BFC keeperstraining:

- Techniek ✓
- Tactiek ✓
- Teamcohesie ✓
- Wedstrijdechte situaties ✓
- Heldere rolverdeling tussen trainers ✓

BFC – keepers & -trainingen | reflecteren & evalueren



Good to Great

BFC – keepers & -trainingen | visie

Keeperstraining BFC

"Keepers als leiders in het veld"

INLEIDING

- Keepers = volwaardige teamspelers
- Focus op **technische, tactische én teamgerichte** ontwikkeling
- Integratie keeperstraining binnen teamtrainingen

DOELSTELLINGEN

- Techniek, tactiek en fysieke skills ontwikkelen
- Samenwerking keeper & team verbeteren
- Spelinzicht en coaching versterken
- Plezier en motivatie centraal

ORGANISATIE

- **Specifieke keeperstraining (c. 45 min)**
 - Techniek: vangen, duiken, voetenwerk
 - Fysiek: explosiviteit, reactievermogen
 - Mentaal: coaching, omgaan met fouten



Keeperstraining = sleutel tot succes bij BFC

Samen zorgen we voor sterke, complete keepers!

AFSTEMMING TRAINERS

- Wekelijkse afstemming keeperstrainer ↔ hoofdtrainer(s) team(s)
- Teamtrainingen ingericht met ruimte voor keeper-specifieke oefeningen
- Gezamenlijke evaluaties per half jaar
- Focus op ontwikkeling én wedstrijdssituaties

EVALUATIE EN MATERIAAL

- Halfjaarlijkse gesprekken met keepers (keeperstrainer én teamtrainer)
- Observatie tijdens wedstrijden
- Materiaal aanwezig: rebounders, softballs, extra doelen

ORGANISATIE

- **Integratie binnen teamtrainingen**
 - **Opbouw van achteruit:** betrokken in pass- en opbouwvormen
 - **Spelhervattingen:** samen met veldspelers trainen
 - **Verdediging:** positionering, uitkomen, coachen
 - **Wedstrijdvormen:** realistische situaties trainen

BFC – keepers & -trainingen | visie

Voorbeeldtraining (start 15 minuten vóór teamtraining)

🕒 0-15 min: Warming-up (technisch gericht, keeperstrainer leidt)

- **Activiteiten:**
 - Dynamische rekoefeningen.
 - Bewegelijkheid (horden, ladders).
 - Ball-handling onder druk (tennisballen vangen, lage ballen verwerken).
 - Voetenwerk rond pionnen + eenvoudige vangballen.
- **Focus:**
 - Activatie.
 - Hand-oogcoördinatie.
 - Correct basisvoetwerk.

🕒 15-45 min: Techniekblokken (keeperstrainer specifiek)

- **Activiteiten:**
 - 1-tegen-1 situaties (aanlopen, blijven staan, juiste timing).
 - Hoge ballen verwerken (voorzetten, insnjidende ballen).
 - Lage reddingen en 2e ballen (rebound-actie).
- **Variaties:**
 - Extra nadruk op juiste keuzemomenten.
 - Spelers kunnen hierbij aanvallend ondersteunen (voorzetten, schieten).
- **Rol keeperstrainer:**
 - Correcties direct geven.
 - Aandacht voor technische details (houding, handpositie, timing).

🕒 45-60 min: Tactische samenwerking met team (oefenvorm door hoofdtrainer)

- **Activiteit:**
 - **Positiespel 6v6 + 2 keepers** → gericht op:
 - Keeper als extra speler in de opbouw.
 - Snelheid van keuzes bij balbezit/balverlies.
 - Coaching door de keeper op achterhoede.
- **Keeperstrainer:**
 - Coacht de keepers specifiek op positionering en communicatie.
- **Hoofdtrainer:**
 - Begeleidt het teamproces: hoe gebruikt het team de keeper als extra speler? Hoe reageert het team op coaching van achteruit?

🕒 60-75 min: Wedstrijdechte spelsituaties (wedstrijdvormen)

- **Activiteiten:**
 - **Kleine partijvormen 8v8 of 9v9** op verkort veld.
 - Veel doelpogingen uit verschillende situaties:
 - Terugspeelballen.
 - Schoten vanuit tweede lijn.
 - Voorzetten vanaf de zijkant.
- **Samenwerking hoofdtrainer + keeperstrainer:**
 - **Hoofdtrainer** focust op teamorganisatie en pressing/tegenpressing.
 - **Keeperstrainer** coacht live de keepers op beslismomenten: blijven staan vs. uitkomen, coaching verdediging, startpositie bij bal aan andere kant.

🕒 75-90 min: Evaluatie + Cooling down

- **Korte evaluatie in de groep:**
 - Keeperstrainer kort 2-3 leerpunten voor keepers.
 - Hoofdtrainer verbindt de rol van de keeper aan het teamfunctioneren.
- **Cooling down:**
 - Licht loopwerk.
 - Rekken.
 - Mentale afbouw (korte focusoefeningen ademhaling/concentratie).

BFC – keepers & -trainingen – evaluatie & coördinatie

Selectiekeepers	Team	Trainer
Ranzijn, Damian	BFC 1	Tim de Heer
Heiden, Luckson van der	BFC 1	Tim de Heer
Wal, Nick van der	BFC 1	Tim de Heer
Sousa Gomes, Joshua	JO19-1	Tim de Heer
Zeguers, Sebastian	JO19-1	Tim de Heer
Kuyp, Jamie	JO17-1	Quirijn Swankhuizen Tim de Heer
Smeets, Joep	JO17-1	Quirijn Swankhuizen Tim de Heer
Pakniyat, Artin	JO16-1	Tim de Heer Quirijn Swankhuizen
Bustamente, Dex	JO16-1	Tim de Heer Quirijn Swankhuizen
Inge, Jens van	JO15-1	Damian Ranzijn
Bloemendaal, Bram	JO15-1	Damian Ranzijn
Eggenkamp, Riley	JO14-1	Quirijn Swankhuizen Damian Ranzijn
Milano, Amane	JO14-1	Quirijn Swankhuizen Damian Ranzijn
Brouwer, Olivier	JO13-1	Quirijn Swankhuizen
Paantjens, Hugo	JO13-1	Quirijn Swankhuizen
Rustenhoven, Coen	JO13-3	Quirijn Swankhuizen
Vermeulen, Tijmen	JO12-sel	Sandy Fokkens
Constantinou, Emil	JO12-sel	Sandy Fokkens
Withaar, Bo	JO12-2	Sandy Fokkens
Merkens, Anna	MO17-1	Luckson van der Heijden
Berg, Juliette van de	MO15-1	Luckson van der Heijden
Hilberts, Valentijn	JO11-sel	Luckson van der Heijden
Vader, Adriaan	JO11-sel	Luckson van der Heijden
Koorstra, Tom	JO11-3	Luckson van der Heijden
Bergsma, Kyan	JO10-sel	Luckson van der Heijden
Zuidhof, Mylan	JO10-sel	Luckson van der Heijden

Keeperstrainers seizoen 2025-2026

Selectiekeepers

- Tim de Heer (dinsdag & donderdag)
- Damian Ranzijn (woensdag)
- Quirijn Swankhuizen (maandag)
- Luckson van der Heiden (woensdag)
- Sandy Fokkens (woensdag)

Overige keepers (onderbouw)

- Inge Rehorst (woensdag)
- Niek Braam (woensdag)

